أطفال الخليج
مركز دراسات وبحوث المعوقين
www.gulfkids.com

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٩)

سارة الذكية

(الاهتمام بالمريض)



ورشة الموارد العربية



قد يصاب أي منّا بالإسهال أو ارتفاع الحرارة في أي وقت كان. ماذا نفعل في حال عدم وجود طبيب؟ سارة وسامر يشرحان لنا.

راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاءهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– شراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الشراب البسيط في الحماية منهما
٧– الغيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: في بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»
حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٩)

سارة الذكية

(الاهتمام بالمريض)



الكاتبان: ألما ويوجوالا

الرسوم: ستيفن مارازي

ترجمة: ماجد حلاوي

فريق عمل الطبعة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبه القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص

ورشة الموارد العربية

ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org
Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• سارة الذكية عن الاهتمام بالمرضى
• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧
• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)
بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• القصة الأصلية:

• Clever Saroja a reader in caring for the sick, by Amla and Ujwala, VHAI 1990
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.
يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• من طفل إلى طفل:

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.
يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً. «نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم كما بحقه في اللعب والترفيه».

• ورشة الموارد العربية:

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:
«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org

سارة الذكية

سارة فتاة ذكّية تبلغ أحد عشر عاماً. تعيش مع عائلتها المؤلّفة من أم وأب يعملان بكدّ ويحبان أولادهما، ومن أخ يبلغ تسع سنين يُدعى سامر ومن أخت تبلغ ثلاث سنوات وتُدعى منى. كانت سارة مسؤولة عن الأولاد عندما يخرج أهلهم. كانت تشعر بفخر كبير لكونها الأكبر سِناً ولاهتمامها خير اهتمام بأخيها وأختها.



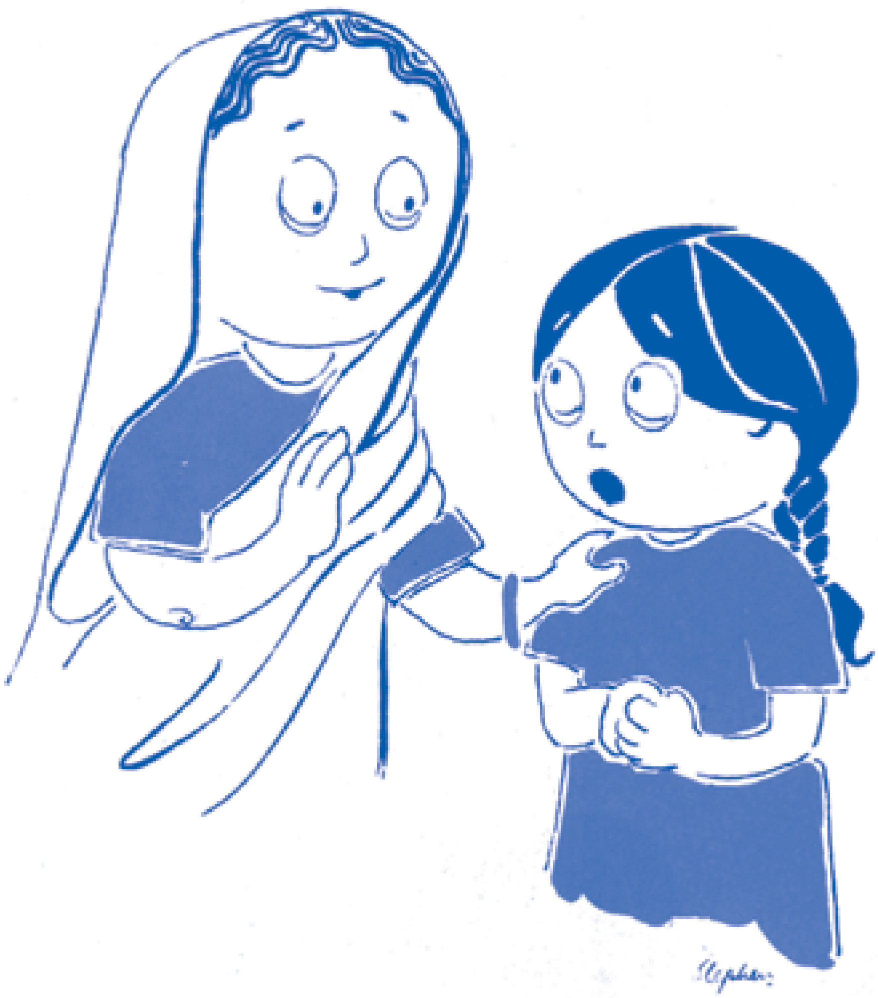
كلّ صباح، يذهب والدا سارة إلى العمل. تعود أمّها عند الظهر، في الوقت المحدّد الذي كان سارة وسامر يذهبان فيه إلى المدرسة. لم تكن تقلق أبداً بشأن منى الصغيرة حين تكون في العمل، لعلمها أن سارة وسامر سوف يهتمّان خير اهتمام بالصغيرة.

ذات صباح، بينما كانت أمّها في العمل وسامر يلعب مع أصدقائه، سمعت سارة منى تبكي فَرَأَتْ أن الطفلة الصغيرة قد أخرجَتْ برازاً أصفرَ مائعًا. "أف!" قالت سارة، "لقد فَعَلْتِها من جديد! أما نَظَّفْتُك وَوَضَعْتُك في السرير قبل نصف ساعة فقط! ". غَسَلَتْ سارة منى وغَيرَّتْ الملاءات وأعادَتْ وضعها في السرير. ثمّ غَسَلَتْ يديها جيداً.



لم تكَدْ سارة تنتهي من غسل الملاءات الوسخة حتى سمعَتْ منى تبكي من جديد. الطفلة المسكينة كانت قد أخرجَت برازاً آخر مائعاً، الثالث في غضون الساعة الماضية. كانَت تبدو خائفة ومريضة. قلقَتْ سارة. نظّفَتْ الطفلة بسرعة وركضتْ إلى الخارج لِتُصيح لجارتهم بهيجة.

إستمَعَتْ الجارة بهيجة بإهتمام إلى قصة سارة. ووضعتْ يدها على كتف الفتاة. " لا تقلقي يا سارة". "أختك الصغيرة أصابها الإسهال. عودي إلى المنزل وأريحيها، وسوف آتي حالاً كي أعلّمك كيف تحضّرين شراباً خاصاً يجعلها تتحسّن."



كانت سارة تجلس على السرير مع منى وهي تُغَنّي بهدوء عندما دخلتْ بهيجة. لحق بها سامر. فوجِئَ برؤية أخته الصغيرة ضعيفة وهادئة إلى هذا الحدّ وسأل: "هل هي مريضة جداً؟"

أجابت بهيجة: "إذا قُمْتَ بخطوات سريعة وصحيحة لمعالجة الإسهال، فالأمر ليس خطيراً. لكن إذا أهْمَلْتَ الموضوع، عندها يصبح الأمر خطيراً جداً، خصوصاً بالنسبة إلى الأطفال".

فَكَّرَتْ لِلَحْظَة، وسألت نفسها كيف تشرح الأمر للأولاد: الإسهال يجعلنا نفقد الكثير من الماء والسكّر والملح من أجسمنا. إذا لم نَقُمْ بالتعويض عن هذه الأشياء، سوف نفقد قوانا ... هل رأيتم ما يحصل للشتلة التي لا نسقيها؟ ألا تذبل وتنشف؟ هذا ما يمكن أن يفعله بنا الإسهال، خصوصاً بالأطفال. الآن أركُضْ وأحضِرْ لي بعض الملح والسكّر وكوباً من المياه النظيفة. يجب أن نصنَع شراباً خاصاً لمنى."



سارة تنبَّهتْ باهتمام بينما راحتْ بهيجة تأخذ كوباً من الماء النظيف. أضافت ملعقة صغيرة من السكّر. ثمّ قليلاً من الملح، أي ما لا يزيد عن طرف الملعقة. حركّت المزيج. قالت لساره "كلما أخرجَتْ منى برازًا، يجب أن تعطيها بعضاً من هذا الشراب. دعيها ترتشف منه ببطء، لكن باستمرار".



منى شربت كوب الشراب الخاصّ بأكمله إذ كانت كثيرة العطش.
"لا تنسي إعطاءها المزيد فيما بعد، قالت بهيجة. "تذكري! قليل من الملح في طرف الملعقة، وملعقة صغيرة من السكّر وكوب من الماء النظيف."
بعد أن غادرتْ جارتهم اللطيفة، قالت سارة لأخيها: "سأعمل بعض الأرُزّ الناعم لمنى. معلّمتنا قالت لنا أن الأطفال المرضى يجب أن يأكلوا طعاماً مغذّياً. يجب أن يأكلوا كي تقوى أجسامهم ويقاوموا المرض."

بينما كان الأرزّ يُطبَخ، جلس سارة وسامر بالقرب من أختهما الصغيرة، وهما يعطيانها رَشْفات من الشراب الخاص، ويتحدّثان إليها ويعملان على إراحَتها. كلّما أخرجت برازًا، كانا ينظّفانها ويغسلان أيديهما بانتباهٍ ويعطيانها كوباً من الشراب الخاص كي ترتشفه. وبسرعة، انتعشت منى. في الوقت الذي عادَتْ فيه أمّهما إلى المنزل، كانت سارة وسامر يستعدّان للذهاب إلى المدرسة. منى الصغيرة كانت نائمة.



أخبر الأولاد أمّهما عن إسهال منى وكيف علّمتهما الجارة بهيجة على تحضير الشراب الخاص. "وقد أطعمتُها بعض الأرزّ الناعم" قالت سارة "لأن معلّمتي قالت لي أنّ الأطفال المرضى يحتاجون طعاماً مغذّياً حتى يتعافوا." نظرت والدة سارة إلى أولادها بابتهاج سعيد. وقالت "عندما تذهبان إلى المدرسة قولا لمعلّمتكما ولأصدقائكما كيف اعْتَنَيْتُما بمنى يستطيعون أن يعملوا الشيء نفسه من أجل إخوتهم وأخواتهم".

كيف نحضّر الشراب الخاص

نمزج: سكّر + ملح + ماء



هذا ما قالته سارة في الصفّ

عندما يَفْقُد الجسد الماء بسبب الإسهال يجفّ
الجلد،
يضعف الجسد،
تزوغ العينان.
يجب أن نتصرف بسرعة!

نحضّر الشراب الخاص
نعطي كوباً بعد كلّ براز
نعطيه ببطء
نعطي القليل منه كلّ مرة
نعطي منه باستمرار
نعطي بعض الطعام مع الماء

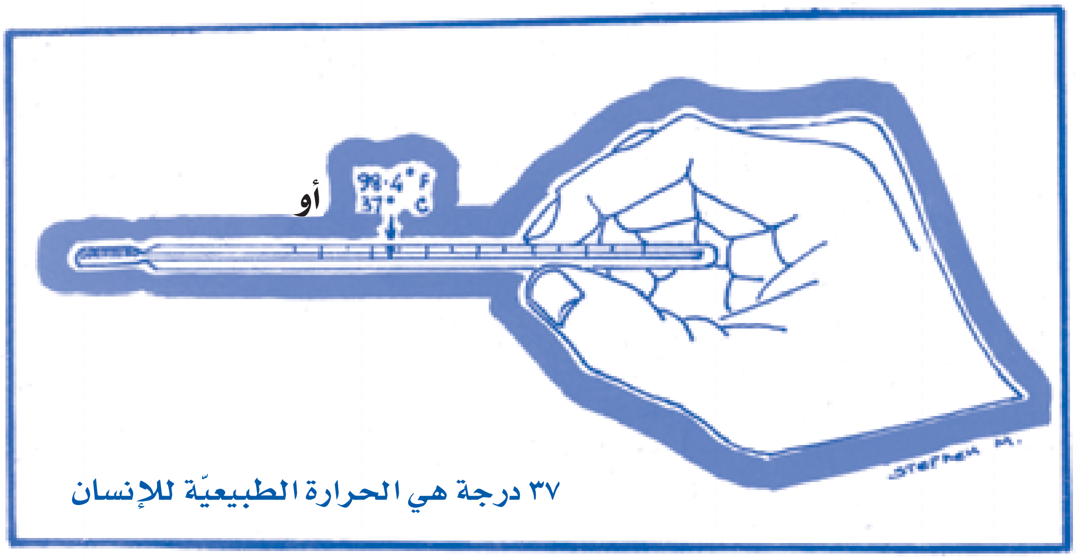
بعد بضعة أسابيع، كانت سارة وسامر يلعبان مع أصدقائهما في الشارع أمام منزلهما. فجأة، لاحظت سارة أن منى الصغيرة كانت تجلس وحدها تحت شجرة. كانت تبدو حزينة. ذهبت سارة إليها وقالت "منى، وهي تلمس خدّ الفتاة الصغيرة. وجه منى بدا ساخناً وكانت وجنتاها متوهّجتين. ردت منى: " أحسّ بالعطش ورأسي يؤلمني وأشعر أنني ساخنة. أمسكت سارة بيد الطفلة الصغيرة: "تعالي، تعالي وارتاحي."



وضعتْ سارة أختها على السرير. ثمّ أسرعت إلى المطبخ، فكشفت غطاء إبريق الماء وملأت كوباً مستخدمةً مِغْرَفَة ذات مسكة طويلة. كانت حريصة على عدم وضع يديها في مياه الشرب – معلّمتها كانت قد قالت لها أنّ الجراثيم تنتشر إذا أدخلنا أيدينا الوسخة داخل إبريق الماء. بينما كانت منى تشرب الماء، حاولت سارة أن تتذكّر ما سمعتهُ في المدرسة بشأن الحرارة: الأمر الأهمّ هو تبريد الجسم بسرعة.



سارة نادت سامر إلى المنزل. بادئ الأمر، لم يكن يريد تركَ الألعاب. لكن عندما سمع أنّ منى مريضة، أسرع فوراً إلى بيت بهيجة. فأعطَتْهُ ميزاناً للحرارة للقيام بفحص مدى ارتفاع حرارة منى. في هذه الأثناء، حضّرت سارة أشياء لتخفيض حرارة منى بِمَسْحِها بماء باردة وتنشيفها بقطعة نظيفة من القماش.



٣٧ درجة هي الحرارة الطبيعيّة للإنسان

"الخالة بهيجة قالت أنّ ميزان الحرارة يجب أن يبقى تحت اللّسان لمدة نصف دقيقة"، قال سامر. وسحب ميزان الحرارة من فَم منى.

أمسك الميزان بين أصابع يده، قرأه. سارة قرأته. نعم، حرارة أختها كانت بالفعل مرتفعة. سامر غسل ميزان الحرارة، كما طلبت منه بهيجة أن يفعل، وأعاده إلى العلبة.



سامر وسارة نزعا ثياب اختهما ومسحا بدنها بلطف بقطعة القماش المبللة بماء بارد. وقد ساعد هذا على خفض حرارتها كما جعلها تشعر بالإنتعاش. قالت سارة "نستطيع أيضاً أن نضع قطعةً من القماش المطويّة والمنقوعة في الماء، على جبينها".

سارة قرّرت فيما بعد أن تحضّر بعض الطعام لمنى حتى تأكل.

"لا أريد أن آكل،" هَمْهَمَتْ منى. "أريد فقط أن أشرب". "سوف أعطيك بعض الشراب يا منى، لكن يجب أيضاً أن تأكلي بعض الطعام. وإلاّ كيف تكتسبين نشاطاً لكي تتحسّني؟"، قالت سارة. "لا تريدين أن تبقي مريضة، أليس كذلك؟"



بعدها بساعة، كان سامر وسارة يحاولان ملاطَفة منى لتشجيعها على تناول قدر أكبر من الطعام: "لا بأس إذا لم يكن بوسعها أن تأكله كلّه الآن،" قالت سارة لسامر. "من الأفضل أن يُعْطَى الطفل المريض وجبات خفيفة عدة مرات على أن يُعْطَى وجبة أو وجبتين كبيرتين."

جبين منى أصبح أكثر برودةً ووجنتاها أقلّ توهّجاً. كانت تعرق بعض الشيء، وكانت ثيابها ملتصقة بجسدها الصغير. "يجب علينا غسلك مرّة أخرى بعد الأكل. جسمك مُبلل" قالت سارة.



عندما عادت أمّهم إلى المنزل كانت منى قد غَفَت بسرعة. كانت لا تزال ساخنة قليلاً، لكنّها كانت تبدو مرتاحة. "الحقيقة أنهم بالفعل يعلّمونكما أموراً مفيدة في المدرسة" قالت أمّهما. "إنّني فخورة بكما."

أمور يجب القيام بها

١) اجمع معلومات عن أطفال مصابين بالإسهال في عائلتكم ومحيطكم

- اكتشف في أيّ عمر يكون الإسهال شائعاً

٢) تعلّم كيفيّة أخذ الحرارة بواسطة ميزان الحرارة.

٣) اجمع ما هو ضروري لتنزيل الحرارة.

٤) مَثِّل دوراً يظهر كيفيّة الاعتناء بطفل مصاب بارتفاع الحرارة؟

٥) إلعب "امتحان الإسعافات الأوليّة" بالنرد


امتحان الاسعافات الأولية
من هو أفضل طبيب؟
يقوم كل لاعب بدوره برمي نرد أو قطعة معدنية أو حجر أو زر ويجاوب عن الأسئلة الموجودة على طول اللعبة. أول من يصل خانة النهاية يكون الرابح.
باستعمال القطعة المعدنية:
الرأس = خانتان
الكتابة = خانة
باستعمال الحجر أو الزر:
الوجه الأول = خانتان
الوجه الثاني = خانة
عند الإجابة عن الأسئلة:
الإجابة صحيحة = تقدّم خانة واحدة
الإجابة خاطئة = التراجع خانة واحدة
البداية
1
2
3 ماذا تفعل عندما يُصاب سامر بالحرارة؟
4
5 كيف تحضّر شراب السّعال خاصتك؟
6
COUGH SYR
7 ما هي حرارة الجسد المرتفعة؟
8 ماذا تفعل عندما يُصاب بالإسهال؟
9
10 ماذا تفعل عندما يُصاب بالبرد؟
11 أذكر ثلاثة أمراض غير مُعدِية؟
12
13 ما هي علامات الإسهال؟
14
15 ماذا تفعل عندما يَسْعُل سامر؟
16 ما هي حرارة الجسد الطبيعيّة؟
17
18 أذكُر ثلاثة أمراض مُعدِية؟
19 ماذا تفعل عندما تكون سارة وحيدة وتشعر بالضجر؟
20
21
22 ماذا تفعل عندما ينقص الماء في جسم منى؟
23
24
25 ماذا تفعل عندما يتقيّأ سامر؟
26 ما هي عوارض نقص الماء من الجسم؟
27
28
29 ماذا تفعل عندما يُصاب سامر بالتهاب في المعدة؟
30
النهاية
STEPHEN. M.